



WINTER-FASTEN-RETREAT STARTE DEIN JAHR 2023 BEWUSST UND LEICHT

Durch den **freiwilligen, bewussten Verzicht auf feste Nahrung** lernst du dich selbst neu kennen. Das Suppen-, Saffasten nach Otto Buchinger **unterstützt deinen Körper, deine Seele, deinen Geist.**

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wird angekurbelt, das Immunsystem gestärkt. Bewusster Verzicht macht dich **klar, leicht, fokussiert. Dein inneres Gleichgewicht wird hergestellt - du fühlst dich wohl.**

Diese Reinigung, die Innenschau nutzen wir bewusst im Winter-Fasten-Retreat **auch für die Ausrichtung auf das neue Jahr 2023.** Mit Räuchern, geführten Trancereisen, Selbstreflexionen und bewussten Körperübungen widmen wir uns dem, was sich während des Fastens zeigt und wir öffnen den Raum für das Kommende.

Innehalten - Reinigen - Loslassen - Bewusst werden

Gemeinschaft - Natur





MARIE SPIESMAIER
SEMINAR- UND
FASTENLEITERIN



ERIKA
KRIECHBAUMER,
SEMINARBEGLEITERIN

Fastenmethode: Suppen/Saftfasten nach Buchinger

Deine Fastenphase beginnt mit sogenannten Entlastungstagen. Du nimmst leichte Kost zu dir, vermeidest Alkohol, Süßes, Kaffee. Mit bewussten Einstimmungsübungen (Aufenthalt in frischer Luft, Meditation) freust du dich auf das anstehende Winter-Fasten-Retreat. In den eigentlichen Fastentagen gibt es hochwertige Fastensuppen, frisch gepresste Gemüse-, Obstsaft, anregende Kräutertees, stilles Wasser. Regelmäßig angeleitete Massnahmen zur "Entschlackung" tragen zu deinem Wohlbefinden bei. Beachte, dass es sich hier um eine Fastenwoche für Gesunde handelt. Bei Unsicherheit bitte um Rücksprache mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt.

Fastenverpflegung:

Die Fastenverpflegung ist an die Methode Buchinger/Lützner angehalten. Alle Fastengerichte werden frisch von Marie zubereitet und soweit verfügbar kommen biologische Lebensmittel zum Einsatz.

Adresse:

Seminarzentrum derBaum
Am Inslingbach 17
A-4565 Inzersdorf im Kremstal / Oberösterreich
e-mail: info@derbaum.net | tel: 0043 7582 / 81331

Anreise:

ca. 5 Autominuten entfernt von der Autobahnabfahrt Inzersdorf im Kremstal oder mit dem Zug bis Kirchdorf/Krems und mit dem Taxi zum Seminarzentrum.

Start der Fasten-Retreat-Woche:

Samstag, 14. Jänner 2023 um 17:30h

Wir starten um 17:30h im Seminarraum: erstes Kennenlernen, Abendessen, Organisatorisches und Ankommensritual.

Ende der Fasten-Retreat-Woche:

Freitag, 20. Jänner 2023 um ca. 10:00h nach dem Fastenbrechen mit Abschieds-Ritual.

Teilnehmer:innenzahl:

Mindestens 8 Personen, maximal 12 Personen
Anmeldeschluss: 31.12.2022

Was sollst Du mitbringen?

Du bekommst ca. 10 Tage vor dem Beginn des Winter-Fasten-Retreats ein E-mail mit detaillierten Informationen.

Tagesablauf:

Wir beginnen den Tag um **07.30h** mit einem **Morgenritual**.

Nach dem Fastenfrühstück folgen beispielsweise **geführte Meditationen, Reflexionen zu den Wirkungen des Fastens sowie Übungen zur Integration**. Diese leiten deine Aufmerksamkeit in deine Körper- und Seelenwelt. So lassen sich durch das Fasten in Gang gesetzte Reinigungsprozesse vertiefen und erlauben im Lauf der Woche eine klarere Sicht auf das Jahr 2023.

Um 12:00h **Fastensuppe**, anschließend **Leberwickel und Zeit für Regeneration**.

Den Nachmittag verbringen wir in der Natur, genießen den Winter, unsere Gemeinschaft und widmen uns den Themen die sich Laufe des Fastens zeigen.

Um 18:00h **Fastensuppe** und **gemeinsamer Tagesausklang**.

Anmeldung & Information bei Marie Spiesmaier (Seminar- und Fastenleiterin)

<https://www.marie-spiesmaier.com>
e-mail: office@marie-spiesmaier.com
T: +43-676 6789203

Wenn du Fragen zum Seminar hast, bitte kontaktiere uns per Mail oder telefonisch.

Seminargebühr: Euro 695,-

Inbegriffen sind eine rund um Fasten-Retreat-Begleitung körperlich, geistig, seelisch mit Fastenvollverpflegung von Marie, ganztägige Teebar, Seminarunterlagen wie z.B. Fastenrezepte, fastenunterstützende Mittel, Seminarraum, uvm.

Nach Bezahlung der Seminargebühr ist die Teilnahme am Seminar fixiert.

KtoNr.: IBAN AT53 3468 0000 0702 9481 - Raiffeisenbank.

Unterkunft:

Bitte wähle selber dein Zimmer aus und **buche zeitnah im Seminarzentrum derBaum bei Pezzi**, da es nur eine begrenzte Zimmeranzahl gibt. **email: info@derbaum.net**
Zimmerübersicht: <https://derbaum.net>
Empfehlung von der Fastenleiterin: Einzelzimmer, eventuell Doppelzimmer.